

10 (diez)
Super R
30/03/04

Universidad del Salvador
Facultad de Medicina
Licenciatura en Ciencias de la Salud
Licenciatura en Actividades Fisicas y Deportivas

Entrenamiento Atlético
Actividad motora
Ejercicio

**“Incidencia del entrenamiento de la
coordinacion en la Capacidad
Aerobica y la Velocidad”**

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Licenciando Fernando Perez Santillan

Año 2004

Dedicatoria

A mis padres, Miguel y Mabel, por enseñarme todo lo que soy como persona.

A mi hermano, Alejandro, por ser siempre un ejemplo para mí.

A mis amigos por estar a mi lado y contenerme en todo momento.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Agradecimientos

A mi tutor Diego Mirabella por guiarme a lo largo de este trabajo y ayudarme en todo cuanto me fuese necesario.

A “Pachi” por facilitarme todo cuanto tenía a su alcance para que yo pueda realizar este trabajo.

A los chicos de las divisiones infantiles de River por colaborar incondicionalmente con este proyecto.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Indice

• ...Dedicatoria	2.
• ...Agradecimientos	3.
• ...Introducción	5.
• ...Marco Teórico	7.
• ...Desarrollo motriz y coordinación	8.
• ...Resistencia y velocidad	30.
• ...Ejercicios para el desarrollo de la condición física mediante la coordinación	79.
• ...Hipótesis	89.
• ...Resultados	91.
• ...Conclusiones	93.
• ...Bibliografía	96.
• ...Anexos	98.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Introducción

1.1.Planteo del problema: En el fútbol de hoy en día, muchos preparadores físicos entrenan a sus dirigidos de las divisiones infantiles con métodos que en mi opinión son, muy tediosos y poco motivantes para los chicos.

1.2.Objetivo: En este estudio se busca demostrar la eficacia de otros métodos de entrenamiento como ser la incorporación de trabajos de coordinación a los entrenamientos no sólo como ejercicio de una capacidad en sí, sino también como elemento motivador para los chicos.

1.2.1. Este trabajo va a aportar nuevas propuestas para el entrenamiento de jóvenes en edades entre 11 y 12 años que se dediquen activamente a la práctica del fútbol.

1.3.Población

1.3.1 La población de este estudio estará conformada por todos aquellos chicos que se dediquen a la practica amateur del fútbol y que se encuentren entre las edades de 11 y 12 años en las divisiones infantiles del Club Atlético River Plate. Serán excluidos de la muestra todos aquellos chicos que, por diversas causas, no puedan concurrir con frecuencia a las practicas a realizarse los días martes, jueves y viernes de 3 a 5hs. en el predio de Villa Martelli como así también todos aquellos que, por lesión o por otro impedimento físico, no puedan realizar las prácticas con normalidad. De esta forma, y tras aplicar los criterios de exclusión, la población quedo reducida a 27 chicos por lo cual hemos decididó estudiar la población completa.

1.4.Materiales y Métodos

1.4.1. Materiales: Tanto para los entrenamientos como para las evaluaciones se han utilizado todos los elementos disponibles en la utileria con la que cuenta el club en el predio de Villa Martelli como ser, conos, tortugas, sogas, aros, clavos, pelotas, pechera, bastones, etc.

1.4.2. Métodos: Los jugadores de la división pre-novena del fútbol infantil del Club Atlético River Plate han sido evaluados en la capacidad de velocidad, a través de un test de 30 metros y en la capacidad de resistencia a través del Test de Cooper. Tras un entrenamiento de seis meses en el cual se ejercitaron estas capacidades a través de ejercicios combinados de coordinación como se explicaron en el capítulo que hace referencia a los ejercicios utilizados en el entrenamiento.

Los resultados obtenidos en estos testeos fueron comparados posteriormente con los valores expresados en la bibliografía especializada (ANEXOS 1 Y 2). De esta forma se comprueba si, a través del entrenamiento de la velocidad y la resistencia utilizando la coordinación como método de entrenamiento, se obtienen los resultados esperados para esta edad.

Universidad del Salvador
Facultad de Medicina
Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas
“Incidencia del Entrenamiento de la Coordinación en la Capacidad Aeróbica y la Velocidad”



Marco Teorico

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Desarrollo Motriz y Coordinación

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Desarrollo motor en niños

Cuando se habla de desarrollo motor se pueden encontrar diferentes definiciones dependiendo de que autor estemos estudiando.

Keogh (1977) lo define como el “área que estudia los cambios en las competencias motrices humanas desde el nacimiento hasta la veje y los factores que intervienen en estos cambios así como su relación con otras áreas de la conducta”.

Por otra parte, Schilling (1976), nos propone otro punto de vista al considerar que “el desarrollo motor es un proceso de adaptación que determina el proceso de si mismo y del ambiente pudiendo ser capaz de utilizar sus capacidades motrices como medio de comunicación en la esfera social, proceso en el que se manifiesta una progresiva integración motriz que comporta diversos niveles de intervención y aprendizaje”.

A continuación se describen los distintos niveles de complejidad del aprendizaje, desde, la sensación a la acción, pasando por la percepción y el lenguaje como fases intermedias del proceso del aprendizaje motriz:

– PRECEPCION

Sensación: Pura receptividad – impresiones sensibles – no es necesario el conocimiento empírico.

Percepción: Síntesis entre receptividad y conocimiento empírico: Se le da un significado a las impresiones sensoriales.

Lenguaje: Conocimiento empírico mas cognitivo: se introduce el lenguaje para describir los hechos de experiencia.

– ACTOR

Universidad del Salvador
Facultad de Medicina
Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas
"Incidencia del Entrenamiento de la Coordinación en la Capacidad Aeróbica y la Velocidad"
Acción: Actividad técnica – Una serie reglada de operaciones destinadas a producir un efecto.

El saber hacer – Usar de manera original su "saber hacer" en una situación en particular.

Mientras diversos autores han manifestado como se pasa de lo menos organizado a lo mas organizado e incluso a lo hiperorganizado. Con relación a la motricidad, el desarrollo motriz no se produce de la misma manera.

La motricidad, según Gallahue (1982), a lo largo del tiempo se va diferenciando, especificando y luego especializando. A lo largo del tiempo hasta llegar a la madurez estos factores que componen el funcionamiento motor van involucionando exactamente en sentido inverso al que han ido evolucionando con anterioridad. Esto dicho por Da Fonseca (1987).

Resumiendo, el desarrollo motor se refiere a los cambios que el ser humano va sufriendo a lo largo de su existencia. Se considera como un termino global que envuelve la maduración del organismo como así también sus estructuras y el crecimiento corporal; el influjo del ambiente; etc. Vale recordar que el desarrollo humano se realiza con estrecha relación y estructuración con el medio ambiente.

La edad del pequeño infante

"Fase de adquisición de formas motoras múltiples" (de 1 a 3 años)

Características generales del desarrollo motor

Al adquirir la presión dirigida, la postura erguida y espacialmente al aprender sus primeros pasos, el niño ha cumplido una de las etapas mas importantes dentro del desarrollo motor. Esto ocurre aproximadamente al cumplir su primer año de vida. Hasta cumplir esta edad los niños se encuentran limitados a moverse dentro de un espacio muy reducido como ser la cama, el corralito, mientras que a partir de esta edad este ámbito se amplía considerablemente al

Algunas de las formas motoras que el niño adquiere en el periodo que va desde el primer año hasta el tercer son: Caminar, ascender, balancearse, saltar en profundidad, correr, saltar con dos piernas, arrastrarse, dar vueltas sobre su eje longitudinal, rolar, empujar, traccionar, trepar, colgarse y balancearse, llevar un objeto y diferentes formas de lanzamiento como pueden ser lanzamientos a dos manos por sobre la cabeza, lanzamiento con una mano, lanzar a un objeto, etc.

Esta fase se denomina, desde el punto de vista motor como “la fase de adquisición de formas motoras múltiples”. La principal confrontación del niño con el medio ambiente es el juego, a los niños en esta etapa les gusta gatear, arrastrarse y andar por los alrededores pero nunca con un objetivo trazado. Ellos empujan o traccionan objetos de juego por el simple gusto que sienten al hacerlo pero sin ningún objetivo determinado. A medida que pasa el tiempo, al llegar a los tres años, los juegos ficticios son los que toman una mayor importancia. Los niños juegan con su imaginación imitando a los seres que tienen a su alrededor o en su ambiente social, por ejemplo, cuando las niñas juegan a ser mama.

Las características de las ejecuciones motoras específicas de los niños en las edades comprendidas entre uno y tres años se manifiestan en varias particularidades relativamente claras. Lo más notable es que los movimientos de los chicos son débiles en intensidad, lentos y siempre transcurren en un espacio reducido, aun los realizan de forma torpe e incordianda. Las deficiencias se hacen notorias sobre todo en la no utilización del tronco en las acciones que lo requieren.

La debilidad, lentitud y la falta de intensidad en los movimientos infantiles no son mas que el producto de la poca fuerza alcanzada hasta el momento y por el bajo nivel de las capacidades coordinativas. La fuerza muscular de los niños, poco desarrollada hasta el momento, no les permite efectuar movimientos potentes, veloces y de una gran extensión en lo espacial. Además los niños que se encuentran dentro de esta etapa se encuentran en una situación de